





septiembre 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42	2 Kcal 762 HC 96 Lip 26 Prot 40	3 Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60	4 Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46
	Verduras Pavo Yogur	Garbanzos Merluza Yogur	Verduras Pollo Yogur	Verduras Ternera Yogur
7 Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	8 Kcal 632 HC 83 Lip 22 Prot 29	9 Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	10 Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60	11 Kcal 709 HC 91 Lip 16 Prot 54
Verduras Ternera Yogur	Verduras Merluza Yogur	Verduras Ternera Yogur	Verduras Pollo Yogur	Alubias Pavo Yogur
14 Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	15 Kcal 418 HC 74 Lip 9 Prot 13	16 Kcal 845 HC 98 Lip 25 Prot 60	17 Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60	18 Kcal 630 HC 81 Lip 20 Prot 35
Verduras Ternera Yogur	Verduras Pechuga Yogur	Lentejas Ternera Yogur	Verduras Pollo Yogur	Verduras Bacalao Yogur
21 Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	22 Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42	23 Kcal 741 HC 96 Lip 23 Prot 41	24 Kcal 418 HC 74 Lip 9 Prot 13	25 Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42
Verduras Ternera Yogur	Verduras Pavo Yogur	Alubias Merluza Yogur	Verduras Pechuga Yogur	Verduras Pavo Yogur
28 Kcal 792 HC 88 Lip 18 Prot 74	29 Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	30 Kcal 632 HC 83 Lip 22 Prot 29		
Lentejas Pollo Yogur	Verduras Ternera Yogur	Verduras Merluza Yogur		

 Gomendatutako afaria
Cena recomendada


 Hobekuntza kardiobaskularrerako
menua
Menú de mejora cardiovascular


 Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono



Astean gutxienez egun batez, irin integrala
%50 eta zahia %12tik gora duten ogia
eskeintzen dugu

Al menos una vez por semana, servimos pan
elaborado con un mínimo de 50% de harina
integral y 12% de salvado.

 Menu basalarekiko plater
desberdina
Plato distinto al menú basal

 Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

 Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales